

Kalte Gurkensuppe mit Buttermilch und Dill



Zutaten:

- 1 ½ Salatgurken
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Naturjoghurt
- 100 g saure Sahne
- ¼ Bund Dill
- 300 ml Buttermilch
- ½ TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- ¼ Bund Petersilie
- 4 TL Olivenöl zum Beträufeln
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gurke waschen, trockenreiben und die Hälfte grob würfeln. Den Rest in Scheiben schneiden.
2. Knoblauchzehe schälen, Dill waschen und zusammen mit den Gurkenwürfeln, dem Joghurt und der sauren Sahne fein pürieren.
3. Die Buttermilch unterrühren und mit Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
4. Gurkenscheiben mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und etwas für die Garnitur beiseitelegen. Gurkenscheiben abspülen, trocken tupfen und mit der restlichen Petersilie unter die Suppe rühren.
5. Auf Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen, mit je 1 TL Olivenöl beträufeln und servieren.

Dill:

- Beruhigt den Bauch
- Ist gut für's Stillen
- Wirkt entwässernd
- Hilft beim Einschlafen
- Fördert die Verdauung
- Kann Mundgeruch vertreiben
- Enthält wertvolle Öle

RW 36

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: www.eatsmarter.de

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de